EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) En önemli flor kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?

A) İçme suyu
B) İyotlu tuz
C) Kırmızı et
D) Pekmez
E) Kuru meyveler

Çözüm : En önemli flor kaynağı içme suyudur.
Doğru cevap A şıkkıdır.

2) Kemik, diş, tiroid bezi ve deri gibi insan dokularında bulunan ve en önemli kaynağı içme suyu olan mineral aşağıdakilerden hangisidir?

A) İyot
B) Kalsiyum
C) Demir
D) Kalsiferol
E) Flor

Çözüm : Flor; kemik, diş, tiroid bezi ve deri gibi insan dokularında bulunan bir mineraldir. En önemli flor kaynağı ise içme suyudur.
Doğru cevap E şıkkıdır.

3) Aşağıdakilerden hangisi suda eriyen vitaminlerden biridir?

A) A vitamini
B) C vitamini
C) D vitamini
D) E vitamini
E) K vitamini

Çözüm :

Yağda eriyen vitaminler A, E, D ve K vitaminleri; suda eriyen vitaminler ise B grubu vitaminleri ve C vitaminidir. Doğru cevap B'dir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

4) Sofralarımızda kullanılan şekerin kimyasal adı nedir?

A) Nişasta
B) Glikojen
C) Maltoz
D) Laktoz
E) Sukroz

Çözüm : Sofralarımızda kullanılan şekerin kimyasal adı sukrozdur. Doğru cevap E seçeneğidir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

5) Aşağıdakilerden hangisi tabldot menü oluşturulurken dikkat edilecek hususlara göre uygun olmayan bir planlamadır?

A) Etli dolma ve sarmaların yanına pilav verilmemelidir.
B) Pilav, makarna, börek yanına tatlı verilmemelidir.
C) Çorbaların yanına komposto, cacık, ayran verilmemelidir.
D) Etli sebze yemeklerinin yanına zeytinyağlı sebze yemekleri verilmelidir.
E) Balık verildiğinde salata/piyaz ve tatlı verilebilir.

Çözüm :

Tabldot menü oluşturulurken aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Etli sebze yemekleri ve etli dolmaların yanına zeytinyağlı sebze veya zeytinyağlı sarma ve dolmalar verilmemelidir.
- Etli dolma ve sarmaların yanına pilav verilmemelidir.
- Pilav, makarna, börek yanına tatlı verilmemelidir.
- Çorbaların yanına komposto, cacık, ayran verilmemelidir.
- Balık verildiğinde her ikisi de 3. Grup olmasına rağmen salata/piyaz ve tatlı verilebilir.
- Çorbalar akşam, kuru baklagiller öğle yemeğinde verilmelidir.
- Dört kaptan oluşan menülerde ilk 3 grup uyumlu olmalı, 4. kap yemek için 2. veya 3. gruptan uyumlu bir alternatif seçilmelidir.

Doğru cevap D şıkkıdır.

6) Aşağıdakilerden hangisi uzun süre dayanabilen ürünler arasında yer almaktadırlar?

A) Salça çeşitleri
B) Ekmek
C) Yumurta
D) Peynir çeşitleri
E) Tereyağı

Çözüm : "Salça çeşitleri", uzun süre dayanabilen ürünler arasında yer almaktadır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

7) Maksimum raf ömrü için; kuru yiyecekler kaç santigrat derecede saklanmalıdır?

A) -10 C
B) 2 C
C) 3
D) 10 C
E) 0 C

Çözüm : 10 C
Doğru cevap D şıkkıdır.

8) Aşağıdakilerden hangisi yiyecek ve içeceklerle ilgili yönetmeliklerin amaçlarından değildir?

A) Bütün yiyeceklerin besin değerlerini garanti etmek,

B) Bütün yiyeceklerin bozulmadan korunmasını devam ettirmek,

C) Bütün temel yiyeceklerin kalite ve miktarını korumak,

D) Tüketiciler için bilgi verici etiket bilgilerini sağlamaktır.
E) Gıda üreticilerin karlılıklarını kontrol etmek.

Çözüm :

Yiyeceklerle ilgili yönetmelikler hem tüketicileri hem de yiyecek sanayini korumak üzere geliştirilirler. Yönetmeliklerle tüketicilerin güvenli ve yararlı besin sağlama gereksinimleri güvence altına alınmaya çalışılır. Diğer yandan yönetmelikler; sorumlu üreticiler, imalatçılar ve dağıtımcılar arasındaki haksız rekabete karşı koruyuculuk da sağlamaktadır. Yiyecek ve içeceklerle ilgili yönetmeliklerin birçok amacı vardır. Bunlar:
• Bütün yiyeceklerin besin değerlerini garanti etmek,
• Bütün yiyeceklerin bozulmadan korunmasını devam ettirmek,
• Bütün temel yiyeceklerin kalite ve miktarını korumak,
• Üreticiler, imalatçılar ve dağıtımcılar arasında dürüstlüğü geliştirmek,
• Tüketiciler için bilgi verici etiket bilgilerini sağlamaktır.

Doğru cevap E şıkkıdır.

9) Bakteri üreme olasılığı en yüksek olan yiyecekler hangileridir?

A) Et,süt,yumurta
B) Yumurta,brokoli,kuru fasülye
C) Kuru fasülye, süt,et
D) Nohut, süt, yumurta
E) Nohut,brokoli,ekmek

Çözüm : En yüksek diye sorulduğu için cevap a şıkkıdır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

10) Aşağıdakilerden hangisi Rus usulü yemek servisinin özelliklerinden biri **değildir?**

A) Sıcak yemekler, ziyafetlerde orkestra eşliğinde salonu getirilir.
B) Yemek konuk önünde parçalanır (tranche edilir) ve servis edilir
C) Tabaklar müşterinin önüne aynı anda konulur ve servise başlanır.
D) Yemeklerin garnitürleri ve sosları başka kaplarla değil, aynı servis tabağı üzerinde masaya getirilir.
E) Tabaklara yemek servisi yapılırken et, garnitür ve soslar dikkatli bir şekilde yerleştirilir. Akıcı soslar etin üzerine, diğerleri ise etin sol tarafına konulur.

Çözüm : Bu servis türünün en önemli özelliği, menüde yer alan ana yemeğin gösterişli bir şekilde sunulmasıdır. Rus servisi, çoğunlukla canlı müzik yapılan ziyafetlerde uygulanan ve menünün daha önceden belli olduğu bir servis usulüdür. Ruslar mideden önce gözü tatmin etmek için yemek sanatını göstermek isterler.

Rus servisinde salatalar, ordövrler, mezeler misafirler salona gelmeden önce masalara Yerleştirilir.

Tabaklar müşterinin önüne aynı anda konulur ve servise başlanır. Böylece hızlı ve profesyonel bir servis sağlanır. Yemek servisi misafirin solundan yapılır. Yemeklerin garnitürleri ve sosları başka kaplarla değil, aynı servis tabağı üzerinde masaya getirilir. Tabaklara yemek servisi yapılırken et, garnitür ve soslar dikkatli bir şekilde yerleştirilir. Akıcı soslar etin üzerine, diğerleri ise etin sol tarafına konulur.

Yemek konuk önünde parçalanır (tranche edilir) ve servis edilir. Bu özellik ise İngiliz servisinin usullerindendir
Doğru cevap B şıkkıdır.

11) Aşağıdakilerden hangisi Amerikan usulü yemek servisinin özelliklerinden biridir?

A) Ana yemek salona gelmeden önce dans grupları tarafından bir gösteri düzenlenebilir.
B) Temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis eder.
C) Eğer yemek çok özel ise porsiyonlanmadan önce kısa bir süreliğine de olsa masaya bırakılır ve konukların izlemesi sağlanır.
D) Servis sırasında yemeğin soğumaması için gueridon üzerinde ısıtıcı araçlar bulunmalıdır.
E) Konuk istediği kadar yemeği, garnitür ve sosları kendisi alır.

Çözüm : Amerikan servisi Kanada ve Amerika'da yoğun bir şekilde uygulanmakta olup ikinci dünya savaşından sonra da Avrupa'ya yayılmıştır. Temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis eder. Bu servis sistemi zamandan tasarruf sağlar. Çok yetenekli ve bilgili personele ihtiyaç yoktur Amerikan servisinde çay ve kahve servisi yemekle birlikte yapılmaktadır. Su bardakları, konuk oturduktan sonra açılır ve soğuk su ile doldurulur. Ekmek tabağı normalde çatalın solunda dururken Amerikan servisinde çatalın önünde durmaktadır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

12) I. Tatlı servisi, yemek masasındaki yemeklerin kaldırılması ve yemek tabaklarının toplanmasından sonra yapılır.

II. Tatlı için özel tabaklar yerleştirilir ve tatlılar masaya getirilir, davetlilerin bu tatlılardan istediği kadar alması beklenir.

III. Tatlı, sütlaç, krem karamel, puding vb gibi özel kaplarında hazırlanan bir tatlı ise davetli sayısı
kadar hazırlanıp masa kenarında ayrı bir yere dizilir ya da bir tepsi içinde sofraya getirilip davetlilere isteyip istemedikleri sorularak dağıtılır.

Yukarıda tatlı servisi ile ilgili verilen bilgilerden hangileri doğrudur?

A) I, II
B) I, III
C) II, III
D) II
E) I, II, III

Çözüm : Tatlı servisi, yemek masasındaki yemeklerin kaldırılması ve yemek tabaklarının toplanmasından sonra yapılır. Tatlı için özel tabaklar yerleştirilir ve tatlılar masaya getirilir, davetlilerin bu tatlılardan istediği kadar alması beklenir. Tatlı, sütlaç, krem karamel, puding vb gibi özel kaplarında hazırlanan bir tatlı ise davetli sayısı
kadar hazırlanıp masa kenarında ayrı bir yere dizilir ya da bir tepsi içinde sofraya getirilip davetlilere isteyip istemedikleri sorularak dağıtılır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

13) Sağlıklı bir gebelikte, gebeliğin ilk 3 ayından sonraki dönemde haftalık ağırlık kazanımı kaç kg olmalıdır?

A) 0,5 kg
B) 1 kg
C) 1,5 kg
D) 2 kg
E) 2,5 kg

Çözüm : Normal kilolu kişilerde gebeliğin ilk üç ayı içinde beklenen ağırlık kazancı 1-2 kg kadardır. Sonraki dönemde ise haftalık ağırlık kazanımı 0.5 kg kadar olmalıdır. Doğru cevap A seçeneğidir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

14) Okul öncesi çocuklarının enerji ihtiyaçları en çok hangi kaynaklardan karşılanmalıdır?

A)

Karbonhidratlar

B)

Proteinler

C)

Hayvansal yağlar

D)

Mineraller

E) Vitaminler

Çözüm : Okul öncesi dönem çocuklarının günlük protein gereksiniminin yarıdan fazlası et, süt, yumurta gibi iyi kalite proteinden sağlanmalıdır. Günlük beslenme planı içinde yüksek kaliteli proteinlerden bir yumurta, 500 ml süt ya da yoğurt, 1 köfte kadar et ya da bir porsiyon kurubaklagil yer alıyorsa protein alımı yeterlidir. Bu yaş grubu çocuklarda günlük protein gereksinimi 1-2 g/kg/gün kadardır. Günlük toplam enerjinin %13-15'i proteinden gelmelidir. Vücudun oksijenlenme, mikroplarla savaşma, dokuları besleme gibi yaşamsal pek çok işlevi özel proteinler aracılığı ile gerçekleşebilir. Bu özel proteinlerin oluşturulması için de besinlerle yeterli protein almak gerekir. Bu dönemde toplam enerjinin %50-60'ı karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Ancak basit karbonhidratlar (şeker, bisküvi, çikolata vb) yerine kompleks karbonhidratların tüketilmesi önemlidir. Aşırı şeker alımı iştahsızlık ve diş çürüklerine neden olabilir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

15) Aşağıdakilerden hangisi kanserli hastalara önerilen beslenme şeklidir?

A) Önerilen besinlerin önerilen öğün düzeninde alınması gereklidir.
B) Besin çeşitliliğini sağlamaya dikkat edilmelidir. Sofrada tuz kullanılmamalıdır.
C) Tekli doymamış yağ asitlerinin ve posa içeriği yüksek besinlerin tüketimi artırılmalıdır.
D) Zarar gören hücrelerin yenilenmesi için daha çok protein ve demir içerikli besinler tüketilmelidir.
E) Magnezyum açısından zengin olan badem, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlarını yeterli miktarlarda almalıdırlar.

Çözüm : Kanserli hastalara önerilen zarar gören hücrelerin yenilenmesi için daha çok protein ve demir içerikli besinler tüketmeleridir. Diyabet hastaları için önerilen besinlerin önerilen öğün düzeninde alınması önemlidir. Magnezyumun kan basıncının düzenlenmesi üzerinde etkisi olduğu için Hipertansiyon hastaları magnezyum açısından zengin olan badem, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlarını yeterli miktarlarda almalıdırlar. Ayrıca besin çeşitliliğini sağlamaya dikkat etmelidirler. Sofrada tuz kullanmamalıdırlar. Kalp damar hastaları ise tekli doymamış yağ asitlerinin ve posa içeriği yüksek besinlerin tüketimi artırılmalıdırlar.
Doğru cevap D şıkkıdır.

16) I. Emziklilik döneminde zayıflama diyeti yapılmamalıdır.

II. Emziklilik döneminde alkol ve sigara kullanılmamalıdır.

III. Soğan, sarımsak, brokoli, kabak, karnabahar, acı baharatlar ya da kuru baklagiller, anne sütünün tadını değiştirebilir.

Emziklilik dönemi ile ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

A) Yalnız I
B) Yalnız II
C) I ve II
D) II ve III
E) I, II ve III

Çözüm : Emziklilik döneminde zayıflama diyeti yapılmamalıdır. Bu dönemde enerji alımı günlük 1800 kalorinin altına düşerse, vücut için gerekli olan besin ögeleri yeterli düzeyde alınamamaktadır. Özellikle emziklilik döneminin başında düşük kalorili bir diyet uygulaması süt yapımını azaltmakta ve sütün besin değerini olumsuz etkilemektedir. Emziklilik döneminde alkol ve sigara kullanılmamalıdır. Soğan, sarımsak, brokoli, kabak, karnabahar, acı baharatlar ya da kuru baklagiller, anne sütünün tadını değiştirebilir. Bu durum bazı bebeklerde huzursuzluk (gaz oluşturması, emmeyi reddetme gibi) yaratabileceğinden bu tür besinler dikkatle tüketilmelidir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

17) Sporcularda yağdan gelen enerji oranının yüzde kaç civarında tutulması gerekir?

A) %5-10
B) %10-15
C) %20-25
D) %30-35
E) %35-40

Çözüm : Sporcularda enerjinin yağdan gelen oranı %20-25 civarında tutulmalıdır. Yağ tüketiminin artırılması ile, karbonhidrat tüketiminin azalmasına bağlı olarak performans olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda, yağ alımının %15'in altında olmasının, performansı ve kan lipitlerini olumsuz etkilediği de belirtilmektedir. Doğru cevap C'dir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

18) Beden Kitle İndeksi 18.5 dan düşük olan bireyler şişmanlık değerlendirilmesine göre hangi kategoride değerlendirilmektedir?

A) Zayıf
B) Normal kilolu
C) Fazla kilolu
D) Aşırı şişman
E) Şişman derece 1

Çözüm : Yetişkinlerde Beden Kitle İndeksine göre şişmanlığın değerlendirilmesi Tablo 8.4 de gösterilmiştir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

19) Hastalık yapan bakterilere ne ad verilir?

A) Patojen bakteriler
B) Brusella
C) Salmonella
D) Homojen bakteriler
E) Heterojen bakteriler

Çözüm : Patojen bakteriler
Doğru cevap A şıkkıdır.

20) Salmonella ile ilgili aşağıdakilerden hangisi doğru **değildir?**

A) Yaklaşık 2000 türü vardır.
B) Kuluçka süresi 6-48 saattir.
C) Gram pozitiftir.
D) Spor oluşturmaz.
E) Optimum çoğalma sıcaklığı 35°C'dir.

Çözüm : Salmonella: Salmonellosis denilen hastalığı oluşturur. Yaklaşık 2000 türü vardır.
Gram (-) olup spor oluşturmaz. Optimum çoğalma sıcaklığı 35°C'dir. 60°C'de ölmeye başlar.
İnkübasyon (kuluçka) süresi 6-48 saattir.
Doğru cevap C şıkkıdır.